**Календарно-тематичне планування з «Основ здоров’я» для 9 класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Дата проведення** | **При**  **мітка** | **Зміст**  **навчального матеріалу** | **Очікувані результати**  **навчально-пізнавальної діяльності** |
|  |  |  |  |  |
| **Розділ 1. ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**  (*4 год.*) | | | | |
| 1 |  |  | Феномен життя і здоров’я людини.  ***Практична робота № 1***  «Аналіз свого способу життя та особистих цілей». | ***Знаннєвий компонент***  *Учні називають****:***  - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;  - чинники впливу на здоров’я;  *наводять приклади***:**  - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя;  - холістичного підходу до здоров’я  ***Діяльнісний компонент***  *Учні розпізнають*ознаки здоров’я, хвороби та проміжних станів;  *демонструють* високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив  ***Ціннісний компонент***  *Учні пояснюють:*  - необхідність планування життя;  - взаємозв’язок різних складових здоров’я;  - вплив способу життя на здоров’я;  *уміють:*  - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя. |
| 2 |  |  | Життя як проект. |
| 3 |  |  | Сучасне уявлення про здоров’я. |
| 4  5  **т/о** |  |  | Чинники впливу на здоров’я  ***Практична робота № 2***  «Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя».  ***Тематичне оцінювання по розділу І «Здоров’я людини».*** |
| **Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я** (*4 год.*) | | | | |
| 6 |  |  | Оцінка рівня фізичного здоров’я. | ***Знаннєвий компонент***  Учні називають:  - індикатори фізичної форми;  - чинники розвитку фізичного здоров’я;  *наводять приклади***:**  - популярних видів рухової активності;  - аеробної та анаеробної активності;  - гігієнічних процедур  ***Діяльнісний компонент***  *Учні уміють:*  - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла;  - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров’я;  *дотримуються правил*особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності  ***Ціннісний компонент***  *Учні пояснюють****:***  - переваги здорового способу життя;  - значення сну в юнацькому віці;  - вплив рухової активності на здоров’я |
| 7 |  |  | Рухова активність. |
| 8 |  |  | Біологічні ритми і здоров’я. |
| 9  10 |  |  | Особиста гігієна.  Принципи здорового харчування. |
| 11 |  |  | Харчування і контроль маси тіла.  ***Практична робота № 3***  «Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму». |
| 12 |  |  | Моніторинг фізичної форми.  ***Практична робота № 4***  «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я». |
| 13  **т/о** |  |  | ***Тематиче оцінювання по розділу ІІ «Фізична складова здоров’я»*** |
| **Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ’Я** (*5 год.*) | | | | |
| 14 |  |  | Стратегія самореалізації. | ***Знаннєвий компонент***  *Учні називають:*  - складові самореалізації і життєвого самовизначення;  - критерії професійного самовизначення;  - умови ефективного навчання;  - етапи морального розвитку особистості;  *наводять приклади:*  - різних професій;  - чинників впливу на самооцінку людини;  - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці  ***Діяльнісний компонент***  *Учні уміють:*  **-** застосовувати прийоми самоконтролю;  - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час;  - аналізувати свої життєві цінності;  - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;  - складати план удосконалення характеру.  *розпізнають*ознаки активного і пасивного навчання  ***Ціннісний компонент***  *Учні пояснюють:*  - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці;  - значення емоційного благополуччя для здоров’я і професійного успіху;  - роль емоцій в житті людини;  - процес сприйняття і засвоєння інформації;  - переваги активного стилю навчання;  - залежність формування характеру від різних чинників;  - значення моральних цінностей у формуванні характеру. |
| 15 |  |  | Життєве самовизначення.  ***Практична робота № 5***  «Виявлення професійних схильностей».  Міні-проєкт «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації.» |
| 16 |  |  | Емоційна саморегуляція. |
| 17 |  |  | Уміння вчитися.  ***Практична робота № 6***  «Визначення індивідуального стилю навчання» |
| 18 |  |  | Способи ефективного навчання.  ***Практична робота № 7***  «Визначення індивідуального стилю навчання». |
| 19  20  21  22  **т/о** |  |  | Характер і цінності.  Самооцінка характеру.  ***Практична робота № 8***  «Самооцінка характеру».  Самовиховання характеру.  Проєкт самовиховання.  ***Тематичне оцінювання по розділу ІІІ «Психічна і духовна складові здоров’я».*** |
| **Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я** (*11 год.*) | | | | |
| 23 |  |  | **Тема 1. Соціальне благополуччя.**  Ефективне спілкування. | ***Знаннєвий компонент***  *Учні називають:*  - ознаки міцної родини;  - чинники ризику для репродуктивного здоров’я молоді в Україні;  - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С;  - три стадії ВІЛ-інфекції;  - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту;  - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;  - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію;  - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді;  *наводять приклади* негативних наслідків ранніх статевих стосунків;  ***Діяльнісний компонент***  *Учні уміють:*  - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки;  - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях;  - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу;  - протидіяти стигмі та дискримінації.  ***Ціннісний компонент***  *Учні пояснюють:*  - роль родини у задоволені потреб людини;  - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я;  - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. |
| 24 |  |  | Формування здорових стосунків.  ***Практична робота № 9***  «Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками». |
| 25 |  |  | Цінність родини.  ***Практична робота № 10*** *«*Визначення місця здоров’я в ієрархії власних життєвих цінностей». |
| 26 |  |  | Репродуктивне здоров’я молоді.  ***Практична робота № 11***«Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання». |
| 27 |  |  | Школа майбутніх батьків. |
| 28 |  |  | ВІЛ/СНІД: виклик людині.  ***Практична робота № 12***  «Відпрацювання навичок отримання достовірної  інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі». |
| 29  **т/о** |  |  | ВІЛ/СНІД: виклик людству.  ***Тематична атестація по темі 1 розділу ІV «Соціальна складова здоров’я».*** |
| 30 |  |  | Рівні, види і заходи безпеки.  ***Практична робота № 13***«Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні». |
| 31 |  |  | Національна безпека України. |
| 32 |  |  | Розвиток людства і глобальні проблеми.  ***Практична робота № 14***«Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров’я громади». |
| 33 |  |  | На шляху до сталого розвитку. |
| 34 |  |  | ***Тематичне оцінювання по розділу ІV «Соціальна складова здоров’я».*** |
| 35 |  |  | Підсумковий урок. |